Progetto e adattamento originale:
Miguel Plaza "Aua" - Ispirato a contenuti prodotti da Boni Cabrera (Escuela para Aprender a vivir, Canarias)
Traduzione e adattamento all'italiano di Martina Francesca

ALCUNI MESSAGGI TIPO CHE POSSONO BLOCCARE LA COMPRENSIONE RECIPROCA

DARE ORDINI	Fai, dammi, portami (questo)... / Fallo come ti dico Devi fare questo... / Tu ti prendi il compito di (...) e tu di (...) Facciamo... / Facciamo questo...? (mentre lo sto già facendo) Da te come minimo mi aspetto... - **Compiere il proprio dovere**: Bisogna che... / dovresti
MINACCIARE	Se fai questo... / Se non fai questo... Non mi piacerebbe essere costretto a ..., ma se (tu) fai questo.... Non mi lasci altra possibilità che... / Te la stai andando a cercare... Vuoi che tiri fuori la forza anche io? / Vuoi che faccia .... (quello che tu non vuoi)? Anche io posso farti del male... (desiderio di vendetta)
FARE LA PREDICA	Non sta bene fare quello che hai fatto.... / Fai cose che non sono normali... Un-a rivoluzionari@/ vegan@/ femminista/uomo/donna/ ver@ trans/ coerente fa/ non fa... Un/a buon/a (madre/padre, amica/o, etc.) non fa questo... Questo lo fanno solo le persone cattive Si è sempre fatto così, non ci mettiamo adesso a... - **Colpevolizzare (castigare, accusare):** La colpa è di.../ la colpa è tua Sei tu il problema / Te lo meriti...
CONSOLARE	Non ti preoccupare, succede a tutte/i è normale, non tormentarti per questo **Impedire che l'altra persona si faccia carico del suo proprio processo, assistenzialismo:** Non è successo nulla / Questo non è niente / Non è così terribile, cerca di sdrammatizzare Ma se sei così bell@/intelligente, non starci male. Qui starai tranquill@, vieni/ Dove puoi stare meglio che qui? Ok, hai rovinato tutto, ma altre cose le sai fare bene... Poverin@! Non sapevi quello che stavi facendo...
DARE CONSIGLI	**- Dare soluzioni o ricette non richieste dalle altre persone:** Io al tuo posto (farei...) / Se fossi in te... Quello che ti serve è... / Quello che tu devi fare è... In questi casi, quello che bisogna fare è... Quello di cui hai bisogno.... / Dovresti... Il meglio per te/per il gruppo sarebbe...
INTERROGARE	Sei sicur@ di questo? Non starai esagerando? **Domande "forzate o tipo interrogatorio" (sopra qualcosa non menzionato in precedenza)/ per estrarre informazioni** Non sarà che tu la vedi così ma in realtà la situazione è diversa?
INTERPRETARE	Forse/ magari è che... Le altre persone sicuramente staranno pensando... - **Dedurre informazioni non dette esplicitamente o fare ipotesi** Questo me lo immaginavo / Te lo avevo detto... Non sarà mica che quello che ti succede è... Ovvio, questo succede perché... - **Strategie di negazione**: questo non succede, non è così, è tutto nella tua testa...

TENERE UNA LEZIONE / SPIEGARE	Dalla mia esperienza, (io) ti dico che... Io che so di questi argomenti / che ne ho viste di tutti i colori / ho studiato un sacco, ti posso dire / ti posso assicurare che... Quando avrai la mia età / quando sarai nella mia condizione, allora capirai / vedrai... **Attestazioni/ affermazioni imperative / argomenti di autorità o scienziati (idea di verità assoluta):** Le cose stanno così, punto e basta / La verità - realtà è... / è provato che... Non c'è peggior cieco di chi non vuole vedere... / Voglio che la gente veda le cose come stanno (di solito coincide con "come le vedo io") Ci sono alcuni studi che dicono / gli studi dicono (senza condividere chi ha fatto questi studi, le sue/ loro intenzioni, possibili condizionamenti) La cosa naturale/genetica/ biologica/ universale è... (senza conoscere le argomentazioni o appoggiandoci su argomentazioni/ipotesi/presupposti di cui non conosciamo la robustezza o l'origine) Ti spiego come funziona questo... (**senza chiedere permesso**) Aspetta, ti faccio vedere come si fa (**e intanto ti metto da parte e lo faccio io**) Sapevi che...? / Come, non sapevi che...?/ Quello che non stai neanche tenendo in considerazione è... **Essere la persona che prende lo spazio collettivo rispondendo agli interventi altrui (una risposta per tutto) o cercando di avere l'ultima parola su di un tema.**
CAMBIARE ARGOMENTO	**Prendere il protagonismo mentre l'altra persona mi racconta qualcosa** Guarda, a me è successo qualcosa di simile / anche peggio ... Questo non è nulla, se sapessi cosa è successo a... /Anche un-a amic*/ amic* di un-a amic*... **Interrompere una persona mentre parla (senza nominarlo né chiedere permesso) e portare il mio tema** Fare domande **cambiando argomento / Cambiare l'argomento di conversazione** senza dirlo esplicitamente **Relativizzare, passare oltre:** a parte questo, tutto bene, no? / Va be'... era questa la cosa tanto terribile/ importante?
FARE BATTUTE, SCHERZARE	Dai! E fai così per una cosa così piccola? / Guarda come fai! **Battute che includono pregiudizi, generalizzazioni o aggravanti su questioni di genere / etnia, colore della pelle, provenienza culturale / orientamento sessuale / classe sociale o economica / diverse abilità o diversità funzionale, ecc.** - ("**Micro")aggressioni attraverso l'umorismo** (chi può fare battute su chi e non viceversa, chi è legittimat@ da una maggioranza, chi dà soprannomi...) - **Prese in giro, imitare qualcuno alle spalle**
GIUDICARE	Sei / stai / hai la mania di... (**dare etichette)** Non è normale / è strano... (**alludere alla normatività**) - Usare parole **totalizzanti** (implica una **generalizzazione o riduzione**): sempre, mai, ogni volta, tutt* le/gli, etc. Es.: Tutt* le/gli ... sono/ si comportano/ fanno le stesse cose... **Pregiudizi e giudizi "positivi/ adulatori"** (chi li esprime può legittimarsi anche ad emettere giudizi distruttivi) Sei la più bella/ la migliore... / Sei un campione, mitico! **Pregiudizi/ generalizzazioni o aggravanti** su questioni di genere, etnia o razza, orientamento sessuale, classe sociale o economica, diversità funzionale, ecc. Nessuno ha più stile degli inglesi... / Come in Scandinavia, che sono davvero avanzati... **Paragoni:** è che non sei all'altezza, guarda i tuoi colleghi/e (sei peggiore di loro)
INSULTARE / UMILIARE	Bisogna proprio essere (ciec@, ottus@, terribili/e...) per... Sei un/a, ti comporti come un/a... - **Umiliazioni, ridicolizzare** : perché tu... Non ne hai la minima idea/ Ma che modo di fare le cose! Tu hai la colpa/ ci hai portato a questo. Lo faccio io perché tu...